

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 *Mindfulness*

Mindfulness dikatakan sebagai keadaan di mana seseorang mampu memberikan perhatian tanpa gangguan selama periode waktu tertentu dengan cara yang tidak menghakimi terhadap pengalaman fisik, kognitif, dan psikologis yang sedang berlangsung, tanpa menganalisis secara kritis atau memberikan penilaian atas pengalaman tersebut. *Mindfulness* melibatkan kesadaran akan diri sendiri dan lingkungan pada saat ini tanpa menilai atau bereaksi secara tidak sengaja, serta mampu menggambarkan pengalaman subjektif seseorang.⁽¹⁷⁾ Menurut teori Brown serta Ryan, *mindfulness* merupakan kondisi yang membutuhkan atensi (*attention*) serta kesadaran (*awareness*) pada peristiwa di masa sekarang ini.⁽¹⁸⁾ Keadaan mahasiswa sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, serta apa yang terdapat di hidupnya.⁽¹⁹⁾

Pada dasarnya *mindfulness* memiliki aspek-aspek. Aspek kesadaran dan perhatian menjadi salah satu bagian dari *mindfulness*. Aspek kesadaran merupakan kondisi sadar dari masuknya rangsangan, termasuk panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam berpikir. Sedangkan dari aspek perhatian merupakan suatu proses untuk memfokuskan ke dalam keadaan sadar. *Mindfulness* juga terdiri dari 5 aspek yang utama, yaitu mengamati (*observing*), memberikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin (*non judging of inner experience*) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*non reactivity of inner experience*).^(17,19,20)

Mindfulness dapat berdampak bagi mahasiswa. Masalah-masalah mahasiswa secara cepat dapat teratasi melalui peningkatan kesejahteraan hidup, tidur, kepercayaan diri, ketenangan yang tinggi, santai, pengaturan diri dan kesadaran, serta berkurangnya rasa takut, kecemasan, *distres*, serta perilaku buruk dan reaktif.⁽¹⁹⁾

2.1.2 *Self Compassion*

Self compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.⁽²¹⁾ *Self compassion* merupakan pemberian kasih sayang kepada diri sendiri, serta tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami. *Self compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup atau kekurangan dalam diri kita, pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangannya adalah bagian dari kehidupan setiap orang.⁽⁶⁾

Terdapat beberapa aspek mengenai *self compassion*, yaitu:⁽²²⁾

a. Kebaikan diri sendiri (*self kindness*)

Self kindness merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan.

b. Sifat manusiawi (*common humanity*)

Common humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang. Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

c. Kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*)

Mindfulness adalah kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai over identifying atau tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan. Individu mampu menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakannya, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya.

2.1.3 Resiliensi

Resiliensi adalah keberhasilan untuk dapat mengatasi perubahan atau ketidakberuntungan, dengan kata lain resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dan melanjutkan kehidupan setelah jatuh dan terpuruk. Resiliensi memiliki makna sebagai suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan perkembangan normalnya seperti semula.⁽²²⁾ Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan.⁽²¹⁾ Adapun aspek-aspek dari resiliensi antara lain:⁽²¹⁾

a. Regulasi Emosi (*Emotion regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian impuls (*Impulse control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat mengendalikan impulsivitas

dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

c. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

d. Analisis kasual (*Causal Analysis*)

Analisis kasual merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

e. Empati (*Empathy*)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

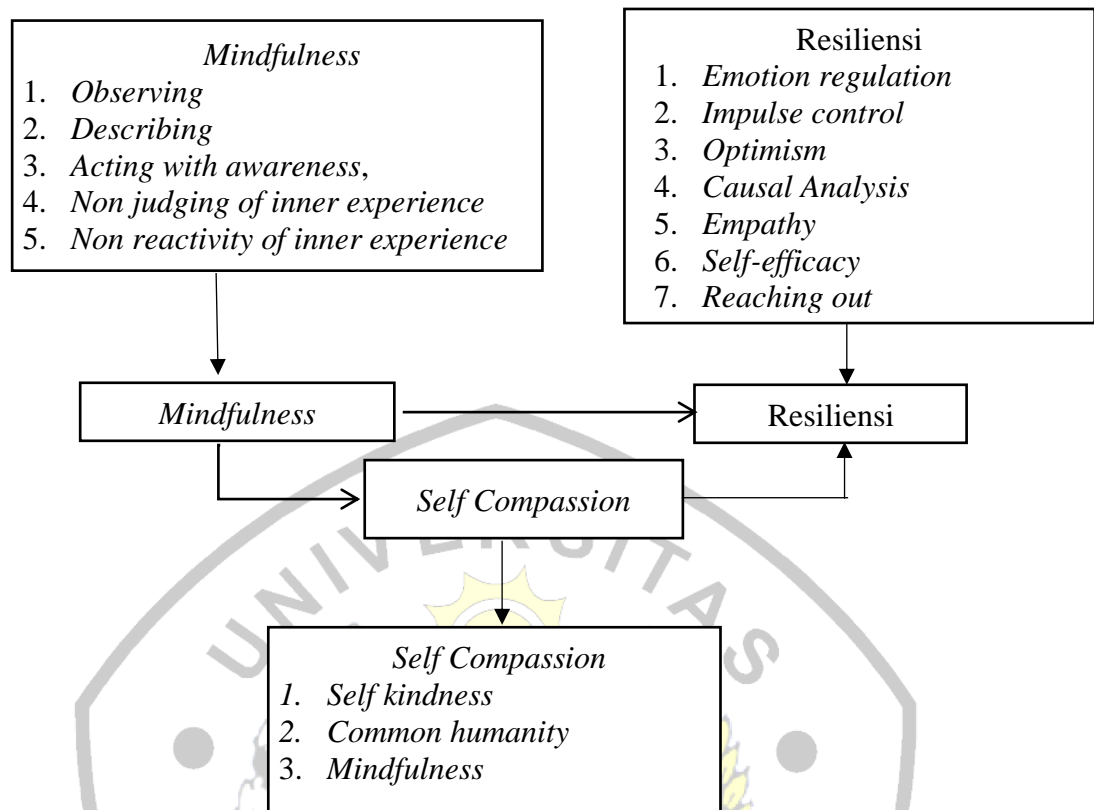
f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi

g. Penggapaian (*Reaching out*)

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

2.2 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis

Dari penjelasan di atas, maka dapat diambil hipotesis bahwa *self compassion* berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan *mindfulness* dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran.

